



Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan

Volume 9 No 1 (2025): 150-158

P-ISSN: 2615-2851 E-ISSN: 2622-7622

Published by Tadulako University

Journal homepage: <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/ghidza/index>

DOI: <https://doi.org/10.22487/ghidza.v9i1.2035>

Hubungan Durasi Screen Time Media Sosial dan Peran Teman Sebaya Terhadap Frekuensi Konsumsi Fast Food pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta

The Relationship Between Social Media Screen Time Duration and Peer Influence on the Frequency of Fast Food Consumption Among Students of the Muhammadiyah University of Surakarta

Khoirunissa Nadiva Nareswari¹, Muwakhidah^{1*}, Listyani Hidayati¹

Correspondensi e-mail: nadivanareswari@gmail.com

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

ABSTRAK

Peningkatan konsumsi *fast food* di kalangan remaja dan mahasiswa telah menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan masyarakat. Makanan cepat saji berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi obesitas dan hipertensi pada usia muda. Paparan platform digital serta pengaruh teman separtarannya memainkan peran besar dalam membentuk kebiasaan makan, karena mahasiswa sering kali menjadi target iklan dan konten promosi. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi keterkaitan antara intensitas screen time media sosial serta peran teman sebaya dengan tingkat frekuensi konsumsi *fast food* di kalangan mahasiswa. Penelitian observasional *cross sectional* ini dilakukan pada 129 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Data mengenai durasi penggunaan media sosial dan pengaruh teman sebaya dikumpulkan melalui kuesioner, sementara informasi terkait frekuensi konsumsi makanan cepat saji diperoleh menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang mencakup periode satu bulan terakhir. Temuan studi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden (62,8%) tergolong dalam kategori durasi *screen time* media sosial yang tinggi dan sebagian besar (95,3%) mengalami pengaruh teman sebaya yang kuat. Frekuensi konsumsi *fast food* dalam kategori tinggi ditemukan pada 62% responden. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi *screen time* media sosial ($p = 0,000$) dan peran teman sebaya ($p = 0,002$) terhadap frekuensi konsumsi *fast food*. Masih ditemukan mahasiswa dengan durasi *screen time* media sosial yang tinggi serta peran yang besar oleh teman sebaya sehingga diperlukan intervensi edukatif dan strategi promosi kesehatan guna mengurangi konsumsi *fast food* serta mendorong pola makan yang lebih sehat di kalangan generasi muda.

ABSTRACT

The increasing consumption of fast food among adolescents and university students has emerged as a significant public health issue. Fast food is known to contribute to the rising prevalence of obesity and hypertension among young populations. Digital media exposure and peer influence are recognized as major factors shaping dietary behaviors, particularly as university students are frequently targeted by advertisements and promotional content. This cross-sectional observational study aimed to examine the association between social media screen time and peer influence with the frequency of fast food consumption among university students. A total of 129 students from the Faculty of Health Sciences at Universitas Muhammadiyah Surakarta participated in this study. Data on social media screen time and peer influence were obtained through self-administered questionnaires, while fast food

INFO ARTIKEL

ORIGINAL RESEARCH

Submitted: 17 04 2025

Accepted: 12 06 2025

Kata Kunci:

Mahasiswa, Makanan Cepat Saji, Screen Time, Teman Sebaya.

Copyright (c) 2025 Authors.

Akses artikel ini secara online



Quick Response Code



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

consumption frequency over the past month was measured using a validated Food Frequency Questionnaire (FFQ). The results indicated that 62.8% of respondents reported high social media screen time, and 95.3% experienced strong peer influence. Furthermore, 62% of participants reported frequent fast food consumption. Statistical analysis revealed a significant association between social media screen time ($p = 0.000$) and peer influence ($p = 0.002$) with the frequency of fast food intake. These findings highlight the need for targeted health promotion and educational strategies to address the influence of digital media and peer dynamics in shaping unhealthy dietary patterns. Interventions focused on reducing fast food consumption and promoting healthier eating habits among young adults are recommended.

Keywords: Fast Food, Peer Influence, Screen Time, University Students

PENDAHULUAN

Konsumsi makanan cepat saji sering kali disertai dengan asupan lemak, gula, garam, dan kalori yang berlebih, sementara kandungan gizinya relatif rendah, fenomena tersebut semakin meningkat di kalangan remaja dan mahasiswa. Makanan cepat saji dipilih karena kemudahan, kecepatan penyajian, serta harga yang relatif terjangkau (Istiqomah & Herdiani, 2020). Di sisi lain, terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji bisa memicu berbagai masalah kesehatan yang berbahaya contohnya berat badan yang berlebih, hipertensi, dan berbagai masalah kesehatan yang lain. Obesitas pada remaja dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik dan kardiovaskular, termasuk resistensi insulin, diabetes, hipertensi, dan gangguan lipoprotein (Laksono *et al*, 2022).

Kebiasaan makan yang tidak sehat pada kalangan mahasiswa sangat didasarkan pada faktor eksternal seperti media sosial dan pengaruh mahasiswa yang lain. Berdasarkan data, remaja dan mahasiswa yang aktif di media sosial, khususnya bagi individu yang mengalokasikan waktu lebih dari 2 jam per hari lebih cenderung mengonsumsi *fast food* secara berlebihan. Hal ini disebabkan oleh tingginya paparan iklan makanan cepat saji di layanan media digital populer contohnya Instagram, TikTok, dan YouTube yang mengarahkan konsumsi makanan tidak sehat, terutama yang dapat dipesan melalui aplikasi pesan antar (Zogara *et al*, 2022).

Saat ini, penggunaan media sosial telah berkembang menjadi sesuatu yang sangat aktif bagi masyarakat khususnya mahasiswa. Hal ini disebabkan karena sebagian besar mahasiswa memanfaatkan media sosial untuk mencari informasi, berinteraksi dengan orang lain, hiburan, hingga melihat foto dan video yang berkaitan dengan makanan (Margawati *et al*, 2020). Mahasiswa kerap terpapar berbagai informasi, iklan, dan promosi mengenai makanan cepat saji melalui jejaring sosial. Di samping itu, jejaring sosial mempermudah dalam hal mengakses dan memesan makanan termasuk makanan cepat saji (Karini, 2022).

Di samping itu, teman sebaya turut mempunyai peran penting yang signifikan pada kebiasaan makan mahasiswa. Mahasiswa yang sering berkumpul dengan teman sebaya cenderung memilih tempat makan yang menyediakan *fast food* sebagai bentuk kebersamaan atau sosialisasi. Interaksi ini mendorong kebiasaan makan yang kurang sehat, di mana mereka memilih makanan cepat saji tanpa mempertimbangkan dampak kesehatan yang ditimbulkan (Suhada & Asthiningsih, 2019).

Studi menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan seangkatan dan pengaruh platform digital terhadap perilaku konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja dan mahasiswa cukup signifikan (Rahmasari *et al*, 2024). Di Indonesia, menurut hasil studi Nielsen lebih dari 69% masyarakat kota mengonsumsi *fast food*, dan sebagian besar merupakan mahasiswa yang memilih *fast food* untuk makan siang, makan malam, atau bahkan camilan. Fenomena ini mencerminkan kebiasaan konsumsi yang tidak hanya terbentuk dari pilihan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan media.

Konsumsi berlebihan *fast food* pada akhirnya dapat meningkatkan prevalensi obesitas, hipertensi, dan masalah gizi lainnya, yang tentunya mengancam kesehatan jangka panjang. Jika para mahasiswa tidak memperhatikan jumlah dan mutu makanan yang dikonsumsi maka dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada tubuh yang nantinya akan meningkatkan risiko penyakit. Obesitas merupakan masalah kesehatan yang lazim dialami para remaja atau mahasiswa yang dapat menyebabkan ketidaksesuaian antara jumlah makanan yang dikonsumsi dan kegiatan fisik yang dijalankan (Pamelia, 2018). Menurut data RISKESDAS 2023, kejadian berat badan yang berlebih pada kelompok usia 18 tahun ke atas mengalami kenaikan pada tahun 2018 prevalensi sebesar 21,8% menjadi 23,4% pada tahun 2023. Oleh karena itu, intervensi berbasis pendidikan dan promosi kesehatan sangat diperlukan untuk mengurangi kebiasaan mengonsumsi *fast food* di kalangan remaja dan mahasiswa. Edukasi yang efektif mengenai dampak buruk *fast food* dan pentingnya pola makan sehat perlu dilakukan, baik di lingkungan kampus maupun di jejaring sosial.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi keterkaitan jangka waktu *screen time* media sosial dan pengaruh teman sebaya terhadap frekuensi konsumsi *fast food* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan dasar bagi pembuatan kebijakan dan program kesehatan untuk menurunkan asupan *fast food* serta merubah kebiasaan makan yang lebih sehat di kalangan generasi muda.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah analisis observasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Studi ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta selama bulan Februari 2025.

Penelitian ini melibatkan mahasiswa angkatan 2022 dan 2023 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sebagai populasi penelitian. Sampel diambil menggunakan teknik *simple random sampling* dengan memperhatikan dua kriteria berbeda, yaitu kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi mahasiswa yang bersedia menjadi responden, berusia antara 18 hingga 22 tahun, berjenis kelamin perempuan, memiliki akun media sosial, serta mengkonsumsi makanan cepat saji dalam periode satu bulan terakhir. Adapun kriteria eksklusi mencakup mahasiswa yang mengajukan pengunduran diri selama proses penelitian dilakukan dan mahasiswa yang absen pada waktu pengambilan data. Jumlah subjek penelitian yang terpilih sebanyak 129 mahasiswa, yang dipilih secara proporsional dari setiap program studi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Pengambilan data frekuensi konsumsi *fast food* dilakukan melalui *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk mengidentifikasi pola konsumsi responden selama periode satu bulan terakhir. Kategori yang digunakan dalam frekuensi konsumsi *fast food* ditentukan melalui nilai rata - rata dari jumlah asupan *fast food* seluruh responden. Adapun kategori yang digunakan yaitu jarang ($<$ mean jumlah asupan *fast food*) dan sering (\geq mean jumlah asupan *fast food*) (Sirajuddin *et al.*, 2018). Selain itu, data durasi *screen time* media sosial diambil dengan menggunakan instrumen formulir penggunaan media sosial selama satu minggu untuk mengetahui rata - ratanya dengan kategori rendah (<2 jam) dan tinggi (≥ 2 jam), sedangkan data peran teman sebaya diambil menggunakan formulir kuesioner skala likert dengan 14 pernyataan yang sudah tervalidasi didasarkan pada nilai rata - rata seluruh responden yaitu dengan kategori lemah ($<$ mean) dan kuat (\geq mean).

Deskripsi karakteristik responden disajikan melalui analisis univariat dengan menampilkan variabel penelitian yang disajikan dalam persentase dan distribusi frekuensi. Hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas kemudian di analisis menggunakan analisis bivariat melalui uji *Chi Square* yang diolah dengan perangkat lunak *IBM SPSS Statistic 26*.

KODE ETIK KESEHATAN

Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi dengan nomor 256/II/HREC/2025.

HASIL

Karakteristik Responden

Terdapat 129 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang menjadi responden dalam penelitian ini. Dibawah ini merupakan distribusi karakteristik responden pada penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n = 129)	Persentase (%)
Program Studi		
Fisioterapi	14	10,9
Ilmu Gizi	64	49,6
Keperawatan	26	20,2
Kesehatan Masyarakat	25	19,4
Angkatan		
2022	77	59,7
2023	52	40,3
Usia		
19 Tahun	31	24
20 Tahun	73	56,6
21 Tahun	25	19,4

Karakteristik	Frekuensi (n = 129)	Persentase (%)
Durasi Screen time Media Sosial		
Rendah	48	37,2
Tinggi	81	62,8
Jenis Media Sosial		
Instagram	126	27,2
TikTok	104	22,5
Youtube	129	27,9
Twitter	50	10,8
Line	54	11,7
Peran Teman Sebaya		
Lemah	6	4,7
Kuat	123	95,3
Frekuensi Konsumsi Fast food		
Jarang	49	38
Sering	80	62

Distribusi karakteristik responden menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berasal dari dari Program Studi Ilmu Gizi (49,6%) dan lebih banyak dari Angkatan 2022 (59,7%) dengan sebagian besar usia responden yaitu 20 tahun (56,6%). Durasi *screen time* media sosial yang tinggi sebesar 62,8% dengan aplikasi paling banyak dimanfaatkan yaitu Youtube persentasenya mencapai 27,9%. Responden yang menunjukkan peran teman sebaya yang kuat tercatat sebanyak 123 mahasiswa (95,3%). Hasil analisis frekuensi konsumsi *fast food* pada 129 mahasiswa diperoleh sebanyak 80 mahasiswa (62%) rutin mengonsumsi *fast food* dan 49 mahasiswa (38%) yang jarang mengonsumsi *fast food*.

Jenis Fast Food yang Sering Dikonsumsi

Tabel 2. Jenis Fast Food yang Sering Dikonsumsi

Jenis Fast food	Frekuensi (n)	>1x/hari	1x/hari	4 - 6x/minggu
Western				
French Fries	21	0	10	11
Fried Chicken	42	2	8	32
Nugget	30	5	8	17
Chicken Katsu	15	0	2	13
Lokal				
Ayam Geprek	92	3	28	61
Ayam Goreng	78	5	18	32
Bakso	60	0	12	48
Cireng	22	0	17	5
Nasi Goreng	78	5	18	32
Seblak	32	0	0	32
Minuman				
Ice Cream	97	0	35	62

Jenis *fast food* yang sering dikonsumsi oleh responden adalah *fast food* lokal seperti ayam geprek (92 responden), ayam goreng (78 responden), dan bakso (60 responden). Frekuensi konsumsi tertinggi *fast food* lokal dengan kategori 4 - 6 kali per minggu. Dalam kategori minuman, es krim menunjukkan angka konsumsi tertinggi secara keseluruhan dengan frekuensi 4 - 6 kali per minggu (62 responden).

Hubungan Durasi Screen time Media Sosial dengan Frekuensi Konsumsi Fast food

Hubungan antara durasi penggunaan durasi *screen time* media sosial dan frekuensi konsumsi *fast food* dianalisis melalui uji *Chi Square* dengan hasil yang dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Durasi *Screen Time* Media Sosial dengan Frekuensi Konsumsi *Fast food*

Durasi <i>Screen time</i>	Frekuensi Konsumsi <i>Fast food</i>				Total		p-value*	OR (CI 95%)
	Jarang		Sering		N	%		
	N	%	N	%				
Rendah	36	27,9	12	9,4	48	37,3		
Tinggi	13	11	68	52,7	81	63,7	0,000	15,8 (6,4 – 37,9)
Total					129	100		

*Hasil Uji *Chi square*

Berdasarkan data pada Tabel 3, nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menandakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan durasi *screen time* media sosial dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji.

Hubungan Peran Teman Sebaya dengan Frekuensi Konsumsi Fast food

Hubungan antara peran teman sebaya dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dianalisis melalui uji *Chi Square* dengan hasil yang disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hubungan Peran Teman Sebaya dengan Frekuensi Konsumsi *Fast food*

Peran Teman Sebaya	Frekuensi Konsumsi <i>Fast food</i>				Total		p-value*
	Jarang		Sering		N	%	
	N	%	N	%			
Lemah	6	4,7	0	0	6	4,7	
Kuat	43	33,3	80	62	123	95,3	0,002
Total					129	100	

* Hasil Uji *Chi square*

Data yang terdapat pada Tabel 4 menunjukkan nilai p sebesar 0,002 ($p < 0,05$) yang menandakan bahwa peran teman sebaya berhubungan secara signifikan dengan frekuensi konsumsi *fast food*.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Mengacu pada tabel, menunjukkan hasil bahwa terdapat 14 responden dengan persentase 10,9% yang merupakan mahasiswa program studi Fisioterapi, 64 responden dengan persentase sebesar 49,6% yang merupakan mahasiswa Ilmu Gizi, 26 responden dengan persentase 20,2% yang merupakan mahasiswa Keperawatan, dan terdapat 25 responden dengan persentase 19,4% yang merupakan mahasiswa Kesehatan Masyarakat. Mahasiswa Ilmu Gizi dianggap memiliki pengetahuan kesehatan gizi yang lebih dibandingkan dengan mahasiswa program studi lain (Fisioterapi, Keperawatan, dan Kesehatan Masyarakat) sehingga mahasiswa ilmu gizi akan memiliki berbagai pengetahuan yang lebih baik jika dibandingkan dengan mahasiswa program studi lain selain mahasiswa Ilmu Gizi.

Jumlah subjek dari penelitian ini terdiri dari 129 mahasiswa yang terdiri dari 2 Angkatan di mana mayoritas responden yang turut aktif mengisi kuesioner berasal dari mahasiswa Angkatan 2022 yang berjumlah 77 responden dengan persentase 59,7%. Responden mahasiswa yang berasal dari Angkatan 2023 sebanyak 40,3%. Maka total dari mahasiswa Angkatan 2022 dan 2023 yang diambil sudah sesuai dengan proporsi dan rasio sampel penelitian.

Dari populasi mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, sebanyak 31 responden (24%) berusia 19 tahun, sedangkan 73 responden (56,6%) berusia 20 tahun, dan mahasiswa yang berusia 21 tahun sebanyak 25 responden (19,4%). Berdasarkan hal ini dapat diketahui bahwa karakteristik responden menurut usia dengan mayoritas berusia 20 tahun. Faktor usia memiliki pengaruh signifikan terhadap pola pemilihan makanan pada individu remaja (Adriani & Wirjatmadi; dalam Handayani *et al*, 2021).

Media sosial telah menjadi komponen yang tidak terpisahkan dalam aktivitas harian masyarakat, bahkan dapat dikaitkan sebagai suatu ketergantungan di mana hampir tidak ada hari tanpa membuka platform tersebut dan hampir sepanjang waktu individu sulit terlepas dari menggunakan ponsel pintar.

Platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia mencakup Instagram, TikTok, WhatsApp, LINE, Twitter, Youtube, Facebook, dan lain sebagainya. Setiap platform tersebut memiliki karakteristik serta keunikan tersendiri dalam menarik minat pengguna sesuai dengan segmentasi audiens masing – masing (Kumala; dalam Auliya *et al*, 2023).

Terdapat 48 responden dengan durasi *screen time* yang rendah dengan persentase 37,2% sedangkan mahasiswa dengan durasi *screen time* yang tinggi terdapat 81 responden dengan persentase 62,8%. Temuan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2021 – 2022 mengindikasikan bahwa kelompok remaja berisiko memiliki durasi *screen time* yang relatif tinggi (APJII, 2023), hal ini turut berkontribusi terhadap terbentuknya preferensi makanan di kalangan remaja (Ariansyah, 2022). Platform yang sering dipakai yaitu Youtube dengan persentase sebesar 27,9%, Instagram dengan persentase sebesar 27,2%, serta TikTok dengan persentase sebesar 22,5%.

Mahasiswa dengan peran teman sebaya yang lemah terdiri dari 6 responden dengan persentase 4,7% sedangkan pada mahasiswa dengan peran teman sebaya yang kuat terdapat 123 responden dengan persentase sebesar 95,3%. Teman sebaya memegang peran signifikan dalam membentuk kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja. Pada tahap perkembangan ini, individu cenderung lebih banyak meluangkan waktu bersama rekan sebayanya dibandingkan dengan keluarga. Aktivitas berkumpul digunakan untuk berbagi cerita maupun menyelesaikan tugas juga disertai dengan konsumsi *fast food*. Selain memperoleh informasi terkait produk makanan cepat saji melalui media sosial, remaja juga sering mendapatkannya dari interaksi dengan teman sebaya (Suhada & Asthiningsih, 2019).

Mahasiswa dengan konsumsi *fast food* jarang terdiri dari 49 responden dengan persentase sebesar 38% sedangkan mahasiswa dengan konsumsi *fast food* sering terdiri dari 80 responden dengan persentase sebesar 62%. Berdasarkan distribusi frekuensi konsumsi *fast food* tersebut, sejalan dengan penelitian Priyadini & Puspitasari (2024) didapatkan hasil bahwa sebanyak 63% responden sering mengonsumsi *fast food* pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian lain oleh Rahmadani *et al* (2024), menyebutkan sebanyak 47% responden sering mengonsumsi jajanan. Para mahasiswa dipengaruhi secara signifikan oleh preferensi mereka terhadap gaya hidup dan selera. Preferensi makanan di kalangan mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan cepat saji yang banyak tersedia di lingkungan kampus. Ayam geprek menjadi makanan yang paling banyak dikonsumsi dengan total 92 responden, diikuti oleh ayam goreng (78 responden) dan bakso (60 responden). Frekuensi konsumsi tertinggi untuk makanan lokal umumnya berada pada kategori 4 – 6 kali per minggu, terutama pada ayam geprek (61 responden) dan bakso (48 responden). Dalam kategori minuman, es krim menunjukkan angka konsumsi tertinggi secara keseluruhan, bahkan melebihi semua jenis makanan lain, dengan total 97 responden yang mengonsumsinya. Mayoritas responden mengonsumsi es krim dengan frekuensi 4 – 6 kali per minggu (62 responden), dan sebanyak 35 responden mengonsumsi satu kali per hari. Letak kampus yang berdekatan dengan area pusat perbelanjaan dan berbagai restoran makanan cepat saji mempermudah akses mahasiswa untuk mengonsumsi makanan tersebut lebih sering.

Hubungan Durasi *Screen time* Media Sosial dengan Frekuensi Konsumsi *Fast food*

Menurut hasil analisis data, dapat diketahui dari 129 mahasiswa terdapat 36 mahasiswa yang mempunyai durasi *screen time* yang rendah dengan proporsi konsumsi *fast food* dengan frekuensi jarang mencapai 27,9%, dan 13 mahasiswa yang mempunyai durasi *screen time* tinggi dengan proporsi konsumsi *fast food* dengan frekuensi jarang sebesar 11%. Adapula mahasiswa dengan durasi *screen time* yang rendah dengan proporsi mengonsumsi makanan cepat saji secara rutin sebanyak 12 mahasiswa dengan persentase sebesar 9,4%, sedangkan mahasiswa yang memiliki durasi *screen time* tinggi dengan proporsi konsumsi *fast food* dengan frekuensi sering sebanyak 68 mahasiswa dengan persentase sebesar 52,7%.

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *screen time* media sosial dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Durasi *screen time* media sosial meningkatkan faktor risiko 15,8 kali frekuensi konsumsi *fast food* pada mahasiswa (OR 15,8; CI 95% 6,4 – 37,9).

Berdasarkan hal tersebut, menurut Potvin *et al* (2019) menyatakan dalam penelitiannya bahwa media sosial menjadi saluran utama paparan iklan makanan bagi anak – anak dan remaja sebanyak 30 – 189 kali setiap minggunya, di mana sebagian besar iklan tersebut mempromosikan produk *fast food* serta minuman tinggi gula. Kemajuan teknologi digital serta meningkatnya tren wisata kuliner telah mendorong keterlibatan pengguna media sosial dalam mengikuti akun – akun bertema kuliner.

Rekomendasi yang disampaikan oleh *food blogger* berperan sebagai stimulus informasi yang berfungsi sebagai referensi, pengaruh sosial, maupun bentuk persuasi dalam membentuk keputusan dan perilaku konsumsi pangan (Khoiriani, 2017). Penggunaan ponsel pintar dengan durasi yang lama akan menimbulkan kebiasaan untuk mengonsumsi makanan dan minuman cepat saji, situasi ini menyebabkan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan oleh tubuh sehingga berkontribusi pada peningkatan risiko penambahan berat badan (Pradana, 2022).

Durasi *screen time* penggunaan media sosial yang intensif saat ini dapat menimbulkan tingkat ketergantungan yang tinggi pada individu, karena sebagian besar individu memanfaatkannya sebagai sumber informasi, sarana berkomunikasi, hiburan, bahkan untuk melihat konten visual terkait makanan (Margawati *et al*, 2020). Media sosial menjadi saluran utama bagi remaja dalam menerima paparan konten promosi, iklan, dan informasi seputar makanan cepat saji. Di samping itu, platform tersebut juga mendukung kemudahannya dalam mengakses dan melakukan pemesanan makanan jenis tersebut (Karini *et al*, 2022).

Ayutiani & Putri (2018) mengemukakan bahwa terdapat beberapa jenis respons yang muncul setelah individu melihat konten kuliner di media sosial. Respons pertama adalah respons kognitif, yang mencakup aktivitas pencarian informasi dan pengetahuan, misalnya mengenai akun restoran makanan cepat saji yang relevan dengan konteks penelitian ini. Respons kedua bersifat afektif, ditandai dengan reaksi emosional atau perubahan suasana hati, termasuk kondisi psikologis individu pasca paparan konten media sosial. Respons ketiga adalah respons perilaku, yaitu reaksi yang muncul sebagai akibat dari paparan informasi dan dapat mempengaruhi tindakan serta aktivitas tertentu (Adri, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Nadimin *et al* (2023) terhadap remaja di Kota Makassar, yang menemukan adanya hubungan antara frekuensi penggunaan media sosial dan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dengan nilai signifikansi $p = 0,035$ ($p < 0,05$). Penelitian yang dilakukan oleh Nisfilaeliah *et al* (2023) juga menunjukkan adanya hubungan antara intensitas akses media sosial dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri di Desa Ciracas, Kabupaten Kuningan, Jawa Barat dengan nilai signifikansi $p = 0,036$ ($p < 0,05$). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zogara *et al* (2022), diperoleh nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas penggunaan media sosial dan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja di Kota Kupang. Pemanfaatan media sosial oleh mahasiswa mengalami peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Situasi ini tentunya menguntungkan berbagai merk makanan, termasuk makanan cepat saji karena remaja khususnya mahasiswa menjadi target utama dalam penjualan produk mereka. Studi lain mengungkapkan bahwa mahasiswa lebih responsif terhadap postingan yang berkaitan dengan makanan tidak sehat dibandingkan makanan sehat. Selain itu, mahasiswa cenderung lebih sering membagikan postingan tentang makanan tidak sehat dan teman – temannya juga lebih memberikan perhatian pada jenis postingan tersebut dibandingkan dengan yang berisi makanan sehat (Murphy *et al*, 2020).

Hubungan Peran Teman Sebaya dengan Frekuensi Konsumsi *Fast food*

Hasil studi menunjukkan bahwa sebanyak 6 mahasiswa (4,7%) memiliki tingkat peran teman sebaya yang lemah serta tingkat konsumsi makanan cepat saji yang rendah. Selanjutnya terdapat 43 mahasiswa (33,3%) yang memiliki peran teman sebaya kuat namun pola konsumsi *fast food* yang cukup jarang, sementara 80 mahasiswa (62%) dengan peran teman sebaya yang kuat menunjukkan frekuensi konsumsi *fast food* yang sering. Nilai p sebesar 0,002 ($p < 0,05$) yang didapatkan dari uji *Chi Square* mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara peran teman sebaya dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selama masa remaja atau kuliah, hubungan sosial dengan teman sebaya berperan penting dalam mempengaruhi kecenderungan perilaku konsumsi makanan yang kurang sehat. Pada masa kini, remaja dan mahasiswa lebih sering berkumpul dengan teman sebaya di luar lingkungan rumah, yang berpotensi meningkatkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Pola kebiasaan ini turut berkontribusi terhadap timbulnya perilaku yang menyimpang di kalangan remaja (Afifah *et al*, 2017). Hubungan teman sebaya memiliki keterkaitan yang kuat dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Perubahan gaya hidup pada kelompok muda menjadi perhatian signifikan karena mempengaruhi pola makan mereka. Remaja dan mahasiswa kerap terdorong untuk mengeksplorasi berbagai jenis makanan baru, terutama makanan cepat saji (Ferry & Nursalam; 2009 dalam Suhada & Asthiningsih, 2019).

Penelitian ini sesuai dengan hasil yang diperoleh oleh Apriliani & Fitriani (2024), yang melaporkan keterkaitan antara peran teman sebaya dan tingkat konsumsi makanan cepat saji di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nilai

signifikansi $p = 0,031$ ($p = <0,05$). Fenomena ini dapat terjadi karena teman sebaya berperan sebagai faktor eksternal yang signifikan dalam membentuk preferensi dan kebiasaan konsumsi makanan individu. Kegiatan makan bersama teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga sebagai momen penting untuk interaksi sosial dan pembentukan identitas kelompok. Dalam konteks ini, pengaruh teman sebaya menjadi sangat kuat karena keputusan dalam memilih jenis makanan sering kali dipengaruhi oleh norma, tekanan sosial, dan keinginan untuk diterima dalam kelompok. Oleh karena itu, teman sebaya dapat secara langsung mempengaruhi pola konsumsi makanan dengan mempengaruhi pilihan dan frekuensi konsumsi khususnya dalam konteks makanan cepat saji yang mudah diakses dan populer di kalangan muda.

Menurut penelitian Arisandi (2023), juga mengungkapkan ditemukan keterkaitan signifikan secara statistik antara peran teman sebaya dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan nilai signifikansi $p = 0,002$ ($p = < 0,05$). Berdasarkan hal tersebut, remaja banyak memiliki aktifitas di luar rumah. Aktifitas tersebut berkaitan dengan sosialisasi sesama teman. Dengan pergaulan remaja dapat terpengaruh dalam memilih makanan, tanpa mempertimbangkan efek samping dari makanan tersebut jika dikonsumsi terus menerus seperti *fast food*. Penelitian yang lain oleh Erdianti (2021), yang mengindikasikan keterkaitan signifikan antara peran teman sebaya dan frekuensi konsumsi *fast food* pada mahasiswa Universitas XYZ di Kota Depok dengan nilai $p = 0,001$ ($p = <0,05$). Mayoritas responden tergolong dalam kelompok yang menerima pengaruh teman sebaya kuat, melebihi jumlah responden yang berada dalam pengaruh teman sebaya yang lemah yaitu sebesar 54,7%.

Berdasarkan hal itu, seiring dengan bertambahnya usia remaja, intensitas waktu yang dihabiskan bersama keluarga cenderung menurun, sementara waktu bersama teman – teman justru meningkat. Aktivitas makan di luar rumah pun menjadi hal yang umum dilakukana. Tingginya intensitas interaksi antar teman, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Erdianti (2021), dapat disebabkan oleh ikatan sosial yang terbentuk selama masa perkuliahan, mengingat mahasiswa umumnya mengikuti perkuliahan dalam kelas yang sama. Oleh karena itu, hubungan pertemanan antar mahasiswa menjadi cukup erat dan berpotensi mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam hal perilaku konsumsi makanan khususnya konsumsi makanan cepat saji.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki durasi *screen time* yang tinggi sebanyak 62,8%, peran teman sebaya yang kuat sebanyak 95,3%, dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kategori sering sebanyak 62%. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya hubungan antara durasi waktu penggunaan media sosial dan peran teman sebaya dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Peneliti berharap mahasiswa dapat mengatur durasi *screen time* serta diharapkan lebih selektif dalam menyikapi pengaruh teman sebaya serta mahasiswa dapat memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi untuk menghindari masalah gizi. Bagi institusi diharapkan dapat menginisiasi program literasi digital dan promosi gaya hidup sehat yang terintegrasi. Studi selanjutnya dapat dikembangkan dengan menambahkan variabel seperti motivasi pribadi, *self regulation*, atau paparan iklan makanan digital dalam upaya memperluas wawasan mengenai faktor – faktor yang mempengaruhi pola makan remaja di era digital.

SUMBER DANA PENELITIAN: Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

UCAPAN TERIMA KASIH: Saya mengucapkan terima kasih terutama kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan kontribusi dalam penelitian ini serta kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas izin dan dukungan yang telah diberikan selama proses penelitian.

KONFLIK KEPENTINGAN: Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adri, P. A. W. M. (2020). Analisis Waktu Terbaik untuk Menerbitkan Konten di Instagram untuk Menjangkau Audiens. *Jurnal Peneliti Pers dan Komun Pembang*. 24(1), 59 – 70.
- Afifah, L. P., Suyatno, S., Aruben, R., & Kartini, A. (2017). Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Fast food pada Remaja Obesitas di SMA Theresiana 1 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 5(4), 706 – 713.
- APJII. (2023). *Survei Penetrasi dan Perilaku Internet*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Apriliani, A., & Fitriani, R. J. (2024). Hubungan Peran Teman Sebaya dan Penggunaan Media Sosial

- Terhadap Pola Makan Remaja. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 74 – 81.
- Ariansyah, N. A. (2022). Hubungan frekuensi snacking dan screen time terhadap kejadian berat badan lebih pada remaja di SMPN 3 Makassar. [Skripsi] Universitas Hasanuddin.
- Arisandi, Y. (2023). Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Siap Saji pada Remaja. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 70 – 77.
- Auliya, A. A., Yahya, A. B., & Hurryos, F. K. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja di Indonesia. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*. 1(1), 57 – 66.
- Ayutiani, D. N., & Putri, B. P. S. (2018). Penggunaan Akun Instagram Sebagai Media Informasi Wisata Kuliner. *PROfesi Humas Universitas Padjadjaran*. 3(1), 39 – 59.
- Erdianti, N. P. (2021). Hubungan Pengaruh Teman dengan Frekuensi Konsumsi Fast food Modern pada Mahasiswa Universitas XYZ di Kota Depok. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. 5(2), 8 – 18.
- Handayani, W., Pinasti, S. R. O., Rahayu, F., & Kurniawati, M. F. (2021). Pengaruh Media Sosial Instagram dalam Mengiklankan Makanan Cepat Saji dan Dampak bagi Kesehatan pada Remaja. *Infotech Journal*, 7(1), 36 – 39.
- Istiqomah, V. P. I., & Herdiani, N. (2020). Literature review: Pola makan dan aktivitas fisik pada obesitas remaja. *Prosiding National Conference for Ummah*, 1(1).
- Karini, T. A., Arranury, Z., Ansyar, D. I., Wijaya, D. R., & Syahrir, R. A. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan Mahasiswa di Kota Makassar. *Higiene: Jurnal Kesehatan Lingkungan*. 8(2), 118 – 124.
- Khoiriani, I. N. (2017). Media Sosial Instagram, Perilaku Makan Dan Status Gizi: Studi Pada Kelompok Usia Dewasa Muda Di Kabupaten Sleman Yogyakarta.
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi "X" Perguruan Tinggi "Y". *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 35 – 39.
- Margawati., Wijayanti., Faizah., & Syaher. (2020). Hubungan Menonton Video Mukbang Autonomous Sensory Meridian Response, Keinginan Makan dan Uang Saku dengan Asupan Makan dan Status Gizi Mahasiswa. *Jurnal Gizi Indonesia*, Volume 8 (2).
- Murphy G, Corcoran C, Tatlow-Golden M, Boyland E, Rooney B. (2020). See, Like, Share, Remember: Adolescents Responses to Unhealthy, Healthy and Non – Food Advertising in Social Media. *International Journal Environmental Research and Public Health*. 17(7), 1 – 25.
- Nadimin., Fanny, L., & Nurmagfira, A. T. (2023). Penggunaan Media Sosial dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food pada Remaja di Kota Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*. 18(1), 38 – 44.
- Nisfilaeliah, O. W., Tjahjono, S., & Fitriani, A. (2023). Intensitas Mengakses Media Sosial Instagram dan Kebiasaan Mengkonsumsi Fast food pada Remaja Putri di Desa Caracas Kabupaten Kuningan Jawa Barat. *Jurnal Forum Ilmiah Kesehatan Masyarakat Respati*. 8(3), 268 – 280.
- Pamelia, I. (2018). Fast Food Consumption Behavior in Adolescent and ITS Impact for Health. *Jurnal IKESMA*, 14(2).
- Pradana. (2022). Screentime, kebiasaan konsumsi buah dan sayur, serta hubungannya dengan status gizi pada siswa SMPN 16 Semarang. [Skripsi] Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Priyadini, S. M., & Puspitasari, D. I. (2024). Hubungan Frekuensi Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(2), 209 – 216.
- Rahmadani, V. A., Kisnawaty, S. W., & Muwakhidah. (2024). Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(2), 217 – 224.
- Rahmasari, F. A., Ismah, Z., & Agustina, D. (2024). Hubungan Teman Sebaya dan Paparan Media Sosial dengan Perilaku Fast food pada Siswa. *MAHESA: Mahalayati Health Student Journal*, 4 (8), 3105 – 3119.
- Riskesdas. (2023). Kementerian Kesehatan, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). Survey Konsumsi Pangan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 326-340.
- Suhada, R., & Asthiningsih, N. W. W. (2019). Hubungan Teman Sebaya dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast food) pada Siswa – Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 38 – 45.
- Zogara, A. U., Loaloka, M. S., & Pantaleon, M. G. (2022). Sosio Ekonomi Orang Tua, Uang Saku, dan Media Sosial berhubungan dengan Perilaku Konsumtif Fast food pada Remaja Putri di Kota Kupang. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 303 – 309.